

## Siłownia Ogólnorozwojowa

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Siłownia Ogólnorozwojowa
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Janusz Hajduk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla treningu siłowego ogólnorozwojowego		

### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia organizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> szczegółowo regulamin Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego, poznał zasady zaliczenia przedmiotu WF</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

2. Sport Akademicki	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> historię sportu akademickiego, akademickich mistrzostw śląska i akademickich mistrzostw Polski</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Podstawy Treningu siłowego i zdrowego odżywiania się	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawy treningu siłowego i zdrowego odżywiania się</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
4. Trening Siłowy	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> periodyzację jednostek treningowych, potrafi ułożyć prosty plan treningowy</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
5. Indywidualny plan treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie ułożony plan swojego treningu</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>
<b>FORMY KSZTAŁCENIA</b>			
<b>ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ</b>			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN	
1. Podstawy treningu siłowego	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe rodzaje treningu siłowego</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne</li> <li><b>Potrafi</b> zastosować poznane ćwiczenia w treningu siłowym</li> </ul>	2	
2. Ergometr wiosłarski	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> prawidłową technikę wiosłowania na ergometrze wiosłarskim</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawie technikę pracy ramion i nóg w trakcie wiosłowania</li> <li><b>Potrafi</b> w sposób płynny zastosować prawidłową technikę wiosłowania</li> </ul>	2	
3. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawie przysiad z odpowiednio dobranym ciężarem</li> <li><b>Potrafi</b> dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne</li> </ul>	2	

4. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia z wolnym ciężarem</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne</li> </ul>	2
5. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni CORE i obręczy barkowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni CORE i obręczy barkowej</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać ćwiczenia angażujące mięśnie antagonistyczne</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ\*

WYDARZENIE SPORTOWE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Formy terenowe	17.10.2020 Godz.: 9:00	Sosnowiec, Park Sielecki	3
2. Formy terenowe	25.10.2020 Godz.: 11:15	Katowice, Park Kościuszki	3
3. Formy terenowe	31.10.2020 Godz.: 9:00	Sosnowiec, Park Tysiąclecia	3
4. Formy terenowe	7.11.2020 Godz.: 11:15	Park Śląski w Chorzowie	3
<b>Suma:</b>			<b>12</b>
*Aby zaliczyć moduł zajęć w formie terenowej, student bierze udział w 3 z 4 aktywności.			